



Trainingsplan

Karate-Do & Kickboxen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
09:30							
10:00						Karate-Do	
10:30						Alle	
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30		Karate-Do Anfänger (9. Kyu)		Karate-Do Anfänger (9. Kyu)			
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		Kickboxen Alle		Kickboxen Alle			
18:00							
18:30							
19:00		Karate-Do Anfänger (9. Kyu)	Karate-Do Mittelstufe (5.-2. Kyu)	Karate-Do Anfänger (9. Kyu)	Karate-Do Mittelstufe (5.-2. Kyu)		
19:30							
20:00							
20:30	Karate-Do Oberstufe (ab 1. Kyu)	Karate-Do Unterstufe (8.-6. Kyu)	Karate-Do Oberstufe (ab 1. Kyu)	Karate-Do Unterstufe (8.-6. Kyu)	Karate-Do ab Mittelstufe (ab 5. Kyu)		
21:00							
21:30							

- Karate-Do - fix
- Karate-Do - nur nach Anmeldung
- Kickboxen - fix
- Kickboxen - nur nach Anmeldung
- Zumba-Tanzen - fix

Weitere Trainingseinheiten (morgens, mittags, nachmittags) sowie Privatlektionen je nach Bedarf und Interesse jederzeit möglich.